

Šport za sprostitev

Učiteljica: Vanja Rešetar

Razred: 7. razred

Obseg predmeta: 35 ur

OPREDELITEV PREDMETA

Tabor (**plačljiv tabor v času od petka do nedelje**)

- kanu ali kajak in rafting – 4 ure
- lokostrelstvo – 4 ure
- orientacija – 4 ure
- kolesarstvo – 4 ure
- adrenalinski park – 4 ure

Delo v naravi v okolici šole

- rolanje – 4 ure
- badminton – 3 ure

Delo v telovadnici naše šole

- floorball (dvoranski hokej) – 4 ure

Sprostitev v športni dvorani

- plavanje (plačilo vstopnine) – 4 ure

Tabor je primeren za vse učence, ki si želijo aktivno preživljati ure izbirnega predmeta.

Prijavijo se učenci, ki si bodo lahko vzeli prost vikend v septembru ali oktobru, ker je tabor obvezen del predmeta šport za sprostitev.

SPLOŠNI CILJI PREDMETA

Telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti:

- Razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti z individualnimi programi.
- Z izbranimi nalogami oblikovati skladno postavo.
- Opravljati dalj časa trajajoče gibalne naloge aerobnega in aerobnega značaja v naravi.

Usvajanje in spopolnjevanje različnih športnih znanj

- Seznaniti se z novimi športi, ki so pomemben del sodobne športno-rekreativne ponudbe.

Seznanjanje s teoretičnimi vsebinami

- Razumeti odzivanje organizma na aerobno ali anaerobno obremenitev, telesno ali psihično preutrujenost in druge stresne dejavnike.
- Poznati različne tehnike sproščanja.
- Razumeti pomen redne spremljave telesne teže in ravni gibalne ter funkcionalne učinkovitosti.

Prijetno doživljanje športa, oblikovanje in razvoj stališč, navad in načinov ravnanja

- Doživljati sprostitveni vpliv športne vadbe.
- Oblikovati odgovoren odnos do lastnega zdravja.
- Izoblikovati posameznikovo samopodobo na področju doživljanja in dojemanja svojega telesa.
- Spodbujati medsebojno sodelovanje in spoštovanje različnosti.
- Razviti kulturnen odnos do narave in okolja.



PREVERJANJE IN OCENJEVANJE

- Lokostrelstvo: tehnika postavitve, napenjanja loka in končna izvedba
- Plavanje: tehnika prsno in navpični potop
- Dvoranski hokej: tehnika držanja palice, vodenje žoge in strel na gol